



Comparison of Intimacy and Quality of Marital Life Based on Matching of Morning-Evening Chronotype of Couples

Sajjad Basharpour¹ , Bahman Esmaeili Anamagh²  

1. Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Mohaghegh Ardabili University, Ardabil, Iran
2. PhD student in Psychology, Faculty of Education and Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran

Corresponding Author: Bahman Esmaeili Anamagh

E-mail: esmaeilimarand@gmail.com

Received: 21 January 2024

Revised: 29 February 2024

Accepted: 18 March 2024

Published Online: 1 April 2025

Citation: Basharpour, S. and Esmaeili Anamagh, B. (2025). Comparison of Intimacy and Quality of Marital Life Based on Matching of Morning-Evening Chronotypes of Couples. *Journal of Modern Psychological Researches*, 20(77), 75-86. doi: [10.22034/jmpr.2024.60158.6036](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.60158.6036)

EXTENDED ABSTRACT

Introduction: A healthy and successful marital relationship is a basic principle of a stable marriage. Marital relationships are one of the factors that play an important role in bringing spouses closer or further apart. Marital intimacy and quality of marital life are among the concepts related to the field of family studies that have attracted the attention of researchers. Intimacy can be considered to include listening to each other, spending time together, being open in interpersonal relationships, trusting each other, and being honest (Nurhayati et al., 2019). Busby et al. (1995) define the quality of marital life based on three components: marital agreement, marital satisfaction, and marital cohesion.

Among the factors affecting marital relationships is couples' chronotypes, a relatively neglected but potentially important variable (Hasler & Troxel, 2010). In examining chronotypes, previous studies at the individual level showed a relationship between daily sleep hours, sleep quality, and feelings of rest with daily marital interactions (Yorgason et al., 2018). Although chronotypes have often been examined at the individual level in previous studies, it can also be examined in couples' relationships. Regarding couples' chronotypes, an important question arises: what are the consequences of "chronotype inconsistency" or "chronotype incompatibility"?

People's chronotypes reflect individual differences in wakefulness and sleep times and the preferred time of day for performing mentally and physically demanding tasks (Tanyi et al., 2023). Morning types prefer early sleep and wake times and perform well early in the day, while evening types prefer later wake and sleep times and perform best in the afternoon, evening, or night (Adan et al., 2012). Since all individuals are on the morning-evening continuum, it is reasonable to assume that a proportion of couples have misaligned chronotypes, that is, one partner is a morning type and the other is an evening type, or vice versa (Jocz et al., 2018). Research on chronotypes in couples shows that when men and women experience compatible chronotypes, they are happier, find more meaning, and experience less stress (Flood & Genadek, 2016). However, the results of studies in this area are contradictory, especially based on reports

from men. Therefore, this research aims to compare the intimacy and quality of married life based on the matching of morning-evening chronotypes of couples based on men's reports.

Method: The research method was descriptive and comparative. The statistical population was all couples working in government offices of Tabriz city in 2022-2023. Using multi-stage cluster sampling, 185 couples were selected from the statistical population and participated in this study. The marital quality of life questionnaires (Busby et al., 1995) and marital intimacy questionnaires (Walker & Thompson, 1983) were completed by men, and both partners completed the morning-evening chronotype questionnaire (Horn & Sternberg, 1976) to determine the level of congruence of the couples' chronotypes.

By matching the answers of the couples in the questionnaire of chronotypes, the participants were placed in three concordance groups: high (80 couples), medium (65 couples), and low (40 couples) in chronotypes. The data were analyzed by one-way multivariate analysis of variance with SPSS24 statistical software.

Results: The quality of marital life and marital intimacy, based on the congruence levels of couples' morning-evening chronotypes (high, medium, low congruence) showed significant differences between the groups using one-way multivariate analysis of variance ($p < 0.001$). As shown in Table 1, the LSD post hoc test revealed that within the chronotype congruence groups, reported intimacy and quality of marital life were significantly higher in the high congruence group compared to the medium congruence group, and in the medium congruence group compared to the low congruence group ($p < 0.05$). High congruence in couples' chronotypes is associated with greater intimacy and a better quality of marital life.

Table 1. LSD Post Hoc Test Between Groups ($p < 0.05$)

Variables Dependent		Chronotype Congruence	Mean Difference	SE	p
Quality of married life	low congruence	Average concordance	-7.84	1	0.05
		High concordance	-12.43	0.96	0.05
	High concordance	low congruence	12.43	0.96	0.05
		Average concordance	4.59	0.83	0.05
Marital intimacy	low congruence	Average concordance	-4.05	0.56	0.05
		High concordance	-6.38	0.54	0.05
	High concordance	Average concordance	2.32	0.46	0.05
		low congruence	6.38	0.54	0.05

Discussion: It is concluded that couples who have congruence in their morning-evening chronotypes in their marital life experience better intimacy and quality of married life. The research findings were consistent with Gunn et al. (2021) and Sprajser et al. (2022), whose studies showed that morningness-eveningness type congruence is associated with marital satisfaction. In explaining the results, it is worth mentioning that chronotype congruence provides couples with more opportunities for serious conversations, joint activities, exchanging ideas, expressing emotions, and engaging in sexual intimacy. This can lead to significantly happier experiences, less stress, and greater sense of meaning in life, marital adjustment, and marital intimacy (Gunn et al., 2021). For example, when both people in a marital life have a morning chronotype, both will have maximum alertness, mental and physical readiness, and internal motivation for daily activities in the morning, and as a result, they can spend time together and cooperate more effectively in daily tasks and problem-solving.

Finally, based on the findings of this research and previous studies, it is recommended that family counselors and other organizations involved in family affairs prioritize the role of personality and behavioral compatibility, including chronotypes, in educational programs and workshops. They should teach families appropriate and efficient strategies that can lead to life satisfaction and family stability. Accordingly, the research findings have practical implications for marital counseling.

KEYWORDS

morning-evening chronotypes, marital intimacy, quality of marital life





فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی



مقایسه صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی براساس همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی - عصرگاهی زوج‌ها

سجاد بشرپور^۱ , بهمن اسماعیلی انامق^۲  

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
 ۲. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران

نویسنده مسئول: بهمن اسماعیلی انامق

رایانامه: esmaeilimarand@gmail.com

استناددهی: بشرپور، سجاد و اسماعیلی انامق، بهمن. (۱۴۰۴). مقایسه صمیمیت و

کیفیت زندگی زناشویی براساس همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی - عصرگاهی

زوج‌ها. فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی، ۲۰(۷۷)، ۷۵-۸۶. doi:

[10.22034/jmpr.2024.60158.6036](https://doi.org/10.22034/jmpr.2024.60158.6036)

تاریخ دریافت: ۰۱ بهمن ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۰ اسفند ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۸ اسفند ۱۴۰۲

تاریخ انتشار آنلاین: ۱۲ فروردین ۱۴۰۴

چکیده

مشخصات مقاله

کلیدواژه‌ها:

تیپ‌های زمانی

صبحگاهی - عصرگاهی،

صمیمیت زناشویی،

کیفیت زندگی زناشویی

پژوهش حاضر با هدف مقایسه صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی براساس سطوح همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی و از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه آماری تمام زوجین شاغل در ادارات دولتی شهرستان تبریز در سال ۱۴۰۱ بود. به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای تعداد ۱۸۵ زوج از بین جامعه آماری انتخاب و در این مطالعه شرکت کردند. پرسشنامه‌های کیفیت زندگی زناشویی (بازبی و همکاران، ۱۹۹۵) و صمیمیت زناشویی (واکر و تامپسون، ۱۹۸۳) توسط مردان تکمیل شد و پرسشنامه تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی (هورن و استرنبرگ، ۱۹۷۶) جهت تعیین سطح همخوانی تیپ‌های زمانی زوج‌ها توسط هر دو زوج تکمیل شد. با مطابقت پاسخ‌های زوج‌ها در پرسشنامه تیپ‌های زمانی، شرکت‌کنندگان در سه گروه همخوانی تیپ‌های زمانی بالا (۸۰ زوج)، متوسط (۶۵ زوج) و پایین (۴۰ زوج) قرار گرفتند. داده‌ها به روش آماری تحلیل واریانس چند متغیری یک طرفه و با نرم‌افزار آماری SPSS24 تحلیل گردید. آزمون تعقیبی LSD نشان داد، صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی در سه سطح همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها در مقایسه باهم تفاوت معنی‌دار دارد ($p < 0/05$). همخوانی بالا در تیپ‌های زمانی زوج‌ها با صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی بیشتر همراه است. نتیجه‌گیری می‌گردد، افرادی که در زندگی زناشویی دارای همخوانی در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی هستند، صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی بهتری را تجربه می‌کنند.



مقدمه

از اصول اساسی پایداری زندگی مشترک، داشتن یک رابطه زناشویی سالم و موفق است. روابط زناشویی، از عواملی است که در نزدیک کردن یا دور کردن همسران از یکدیگر نقش مهمی دارد. روابط زناشویی یک حوزه مهم برای محققین در حوزه مطالعات خانواده است. برای محققان، درک عواملی که به رضایت بیشتر روابط زوج‌ها کمک می‌کند، یک هدف ارزشمند باقی مانده است. صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی از جمله مفاهیم مرتبط با حوزه مطالعات خانواده است که توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است. صمیمیت را می‌توان شامل گوش دادن به صحبت‌های یکدیگر، وقت گذراندن باهم، گوشه‌بندی در روابط بین‌فردی، اعتماد به یکدیگر و صادق بودن دانست (نورهایاتی^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). کیفیت زندگی زناشویی شامل وضعیتی است که در آن زوج‌ها احساس خوشبختی و رضایت از زندگی مشترک دارند (گلدفارب^۲، ۲۰۱۹). بازی^۳ و همکاران (۱۹۹۵) کیفیت زندگی زناشویی را براساس سه مؤلفه توافق زناشویی، رضایت زناشویی و انسجام زناشویی تعریف می‌کنند. از جمله عوامل موثر بر روابط زناشویی تیپ‌های زمانی زوجین است که یک متغیر نسبتاً نادیده گرفته شده اما بالقوه مهم در روابط زناشویی است (هاسلر و تروکسل^۴، ۲۰۱۰). پژوهشگران دریافته‌اند که هماهنگی در تیپ‌های زمانی جنبه فرهنگی-اجتماعی دارد و یک عمل فردی نیست، بلکه یک عمل مشترک است که در زوج‌های دارای روابط صمیمی تجربه می‌شود (اسمیت^۵ و همکاران، ۲۰۱۷).

مطالعات قبلی در بررسی تیپ‌های زمانی در سطح فردی نشان‌دهنده ارتباط بین ساعات خواب روزانه، کیفیت خواب و احساس استراحت با تعاملات زناشویی روزانه بود (یورگاسون^۶ و همکاران، ۲۰۱۸). گرچه تیپ‌های زمانی در مطالعات پیشین اغلب در سطح فردی مورد بررسی قرار گرفته است، اما می‌توان آن را به صورت زوجی در روابط زوج‌ها بررسی کرد. اخیراً این نگرش که تیپ‌های زمانی یا الگوی خواب و بیداری یک موضوع «فردی» بوده و با دیگران به اشتراک گذاشته نمی‌شود، تغییر یافته و نقش بارز آن در زمینه‌های اجتماعی و رابطه‌ای به خصوص در روابط خانوادگی مورد توجه قرار گرفته است (مدوز^۷ و همکاران، ۲۰۱۸). بررسی تیپ‌های زمانی زوج‌ها می‌تواند دانش ما را از مکانیسم‌هایی که باعث بهتر شدن روابط زوج‌ها و پیامدهای سلامت بلندمدت می‌شوند را بهبود بخشد. با این حال علاوه بر تأکید محققان بر جنبه اجتماعی تیپ‌های زمانی در حوزه مطالعات خانواده، اطلاعات و پژوهش‌های کم در مورد همخوانی تیپ‌های زمانی زوج‌ها وجود دارد. محققان تأکید می‌کنند که موضوع تیپ‌های زمانی صبحگاهی- عصرگاهی بخشی از متغیرهای

اثرگذار بر کارکرد خانواده است (زرهین^۸، ۲۰۲۰). از عوامل موثر در تعارض زناشویی و ارتباطات ضعیف زوج‌ها می‌تواند ناهماهنگی در بعد زمان باشد (آدامز و کرامول^۹، ۱۹۷۸). در مورد تیپ‌های زمانی زوج‌ها سؤالی که مطرح است، این است که «هماهنگی زمانی» یا «ناهماهنگی زمانی» با یکدیگر با چه پیامدهایی همراه است؟

هر فردی دارای یک تیپ زمانی است که افراد بر این اساس در سه گروه «فرد صبح»، «فرد عصر» یا در محدوده متوسط قرار می‌گیرد (رونبرگ^{۱۰}، ۲۰۱۲). تیپ‌های زمانی افراد منعکس‌کننده تفاوت‌های فردی در زمان‌های بیداری و خواب و همچنین زمان ترجیحی روز برای انجام وظایف ذهنی و فیزیکی سخت است (تانی^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۳). تیپ‌های زمانی صبحگاهی، خواب و بیداری زود را ترجیح می‌دهند و بهترین عملکرد را در اوایل روز دارند، در حالی که انواع عصرگاهی زمان‌های دیرتر بیداری و خواب را ترجیح می‌دهند و بهترین عملکرد را در بعد از ظهر، عصر یا شب دارند (آدان^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۲). از آنجایی که همه افراد در پیوستار صبحگاهی- عصرگاهی قرار دارند، منطقی است که فرض کنیم نسبتی از زوج‌ها تیپ‌های زمانی دارند که همسو نیستند، یعنی یکی از زوج‌ها نوع صبحگاهی و دیگری تیپ عصرانه است یا برعکس (جوکر^{۱۳} و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین یکی از جالب‌ترین موضوعات شباهت در ویژگی‌های روان‌شناختی و تأثیر آن بر روابط زناشویی است. برخی تحقیقات نشان داده‌اند که شباهت در ویژگی‌های روان‌شناختی بین زوج‌ها با رضایت از رابطه و بهزیستی روانی مرتبط است (دیز-مورالس^{۱۴}، ۲۰۱۹). از جمله مشابیهت زوج‌ها می‌تواند، شبیه بودن در تیپ‌های زمانی (صبحگاهی- عصرگاهی) باشد که رابطه آن با صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی نیاز به بررسی دارد.

چندین مؤلفه از یک رابطه عاشقانه در روابط زوج‌ها وجود دارد که ممکن است مستقیماً تحت تأثیر عدم همخوانی تیپ‌های زمانی قرار گیرد. فعالیت جنسی از جمله مؤلفه‌های یک رابطه صمیمانه است که تحت تأثیر عدم همخوانی تیپ‌های زمانی زوج‌ها است (دوهارت^{۱۵} و همکاران، ۲۰۲۱)؛ اسپراسر^{۱۶} و همکاران، ۲۰۲۲). براین اساس زوج‌ها تیپ‌های زمانی خود را باهم هماهنگ می‌کنند که معتقدند خواب مشترک به لحاظ مجاورت مکانی (خوابیدن در تخت مشترک) و زمانی (خوابیدن در بازه زمانی یکسان) و همچنین تماس فیزیکی بدنی بدون آگاهی در خواب، صمیمیت ایجاد می‌کند و رابطه آن‌ها را تقویت می‌کند (زرهین، ۲۰۲۲). از منظر تکاملی، خوابیدن در کنار فرد دیگری می‌تواند امنیت فیزیکی و عاطفی را افزایش دهد که با خواب بهتر نیز مرتبط است (ریشتر^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۶). تحقیقات در مورد تیپ‌های زمانی در زوج‌ها نشان

10. Roenneberg
11. Tanyi
12. Adan
13. Jocz
14. Díaz-Morales
15. Duhart
16. Sprajcer
17. Richter

1. Nurhayati
2. Goldfarb
3. Busby
4. Hasler & Troxel
5. Smith
6. Yorgason
7. Meadows
8. Zarhin
9. Adams & Cromwell

دارد تجربیات مردها از صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی براساس همخوانی در تیپ‌های زمانی در زندگی زناشویی بررسی گردد.

همخوانی در تیپ‌های زمانی زوجها که نقش بعد زمان را در روابط زناشویی بررسی می‌کند، موضوع نوظهوری است و تحقیقاتی که بر مقایسه صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی بر اساس تیپ‌های زمانی زوجها (مثلاً زوج‌های صبحی یا عصری یا زوج‌های صبح-عصر-صبح) تمرکز کند، انجام نشده است که نشان دهنده اهمیت انجام پژوهش در این خصوص در حوزه مطالعات روابط زناشویی است. اعتقاد بر این است، نتایج این مطالعه برای درمانگران زناشویی و مشاوران قبل از ازدواج مفید باشد، زیرا تیپ‌های زمانی از موضوعاتی است که می‌توان آن را در ارزیابی و درمان لحاظ کرد. در اکثر تحقیقات تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی به صورت فردی بررسی شده است و تاثیر آن در عملکردهای گوناگون فردی مطالعه شده است. اما در مطالعه حاضر همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوجها و تاثیر آن بر صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی مردان هدف مطالعه است. بنابراین پژوهش حاضر درصدد پاسخدهی به این مسئله است که آیا صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی تجربه شده مردها براساس سطوح همخوانی در تیپ‌های زمانی (صبحگاهی-عصرگاهی) زوجها تفاوت دارد؟ لذا هدف پژوهش مقایسه صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی براساس همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی - عصرگاهی زوجها براساس گزارش مردها است.

روش

پژوهش حاضر از لحاظ میزان و درجه کنترل متغیرها غیر آزمایشی و از نظر نحوه گردآوری داده‌ها میدانی محسوب می‌شود. روش پژوهش، توصیفی و از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش تمام زوجین شاغل در ادارات دولتی شهرستان تبریز در سال ۱۴۰۱ بود. روش نمونه‌گیری استفاده شده، روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای بود. برای انتخاب نمونه از بین ادارات دولتی، اداره کل آموزش و پرورش شهر تبریز انتخاب شد و بعد از بین نواحی آموزش پرورش شهر تبریز، ناحیه ۴ آموزش و پرورش انتخاب و بعد از بین کارمندان و معلمان شاغل در ناحیه آموزش و پرورش و مدارس تعداد ۱۸۵ نفر با اعلام رضایت در پژوهش شرکت کردند. ملاک ورود به پژوهش داشتن حداقل تجربه یک سال زندگی مشترک و داشتن رضایت شرکت در پژوهش بود و نقص و ناتوانی در پر کردن پاسخنامه از ملاک‌های خروج از پژوهش بود. پس از دادن آگاهی در مورد هدف پژوهش، نحوه اجرا، اصل رازداری، داشتن رضایت شرکت در پژوهش و حق انصراف در حین پاسخ به سؤالات، پرسشنامه‌ها اجرا شد.

می‌دهد، وقتی مردان و زنان تیپ‌های زمانی هماهنگ را تجربه می‌کنند، شادتر هستند، معنی بیشتری پیدا می‌کنند و استرس کمتری را تجربه می‌کنند (فلود و جنادک^۱، ۲۰۱۶). زوج‌هایی که تیپ‌های زمانی ناهماهنگ دارند، احتمالاً زمان کمتری را برای خوابیدن در کنار یکدیگر می‌گذرانند به عنوان مثال، یکی از زوجها دیرتر از دیگری به رختخواب می‌رود، این ممکن است سطح امنیت فیزیکی و احساسی تجربه شده در طول دوره‌های خواب (ریشتر و همکاران، ۲۰۱۶) و رضایت کلی از رابطه را کاهش دهد (دیازمورالس و همکاران، ۲۰۱۹).

از سوی دیگر کاهش رضایت از رابطه زناشویی می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات مانند مشکلات خواب باشد، زیرا رضایت از رابطه و پاسخگویی عاطفی مناسب با یکدیگر به بهبود نتایج خواب مرتبط است (آرپین^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه بر تأثیر بالقوه عدم همخوانی تیپ‌های زمانی خواب، شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد این عدم همخوانی ممکن است منجر به کاهش رضایت از رابطه جنسی زوج شود (جوکز و همکاران، ۲۰۱۸). زرهین (۲۰۲۰) در تحقیقی با مصاحبه نیمه ساختاریافته نشان داد که زوجها ترجیح می‌دهند باهم ساعت‌های خواب یا بیداری را هماهنگ کنند تا لحظات بهتر و احساسات درونی و افکارشان را باهم را به اشتراک بگذارند. همچنین اکثر زوجها تاکید کردند که زمان صرف شده برای خوابیدن با هم به اندازه زمان بیداری برای صمیمیت رابطه آنها مهم است. نتایج مطالعات گان^۳ و همکاران (۲۰۲۱، ۲۰۱۹)، دیازمورالس و همکاران (۲۰۱۹)، زرهین (۲۰۲۲)، ولکر^۴ و همکاران (۲۰۲۳) نشان داد صمیمیت، تعاملات گرم مثبت زوجها و حمایت درک شده در رابطه زناشویی با همخوانی بالاتر در تیپ‌های زمانی همراه است.

با این حال نتایج مربوط به رابطه بین شباهت زوجها در متغیرهای تیپ‌های زمانی با صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی در ادبیات پژوهشی متناقض است. برخی مطالعات گزارش کرده‌اند که به نظر می‌رسد ویژگی‌های فردی مربوط به هریک از زوجها، رضایت از رابطه را بهتر از معیارهای شباهت دوتایی پیش‌بینی می‌کنند (بکر^۵، ۲۰۱۳). به عنوان مثال هیچ ارتباط معناداری بین شباهت در تیپ‌های زمانی زوجها و رضایت از رابطه زناشویی در مطالعه رندلر و کرتز^۶ (۲۰۱۱) یافت نشد. تانی و همکاران (۲۰۲۰) گزارش کردند، انتخاب یک شریک زندگی با تیپ‌های زمانی همانند ممکن است بهترین انتخاب نباشد. یک تحقیق دیگر نیز نشان داد که شباهت در تیپ‌های زمانی بین شرکا رضایت رابطه را صرفاً در میان زنان پیش‌بینی می‌کند و این در مردان صادق نیست (جوکز و همکاران، ۲۰۱۸). به لحاظ وجود نتایج متناقض در ادبیات پژوهشی و همچنین نتایج متناقض به دست آمده از گزارشات مردان از رضایت زناشویی براساس همخوانی تیپ‌های زمانی (صبحگاهی-عصرگاهی) به خصوص در مطالعه جوکز و همکاران (۲۰۱۸) نیاز به تحقیقات تکمیلی برای درک رابطه همخوانی تیپ‌های زمانی زوجها با صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی وجود دارد. بر این اساس ضرورت

ابزار پژوهش

پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی، فرم تجدیدنظر شده: این پرسشنامه توسط بازبی و همکاران (۱۹۹۵) به منظور سنجش میزان کیفیت زندگی زناشویی ساخته شد و شامل ۱۴ گویه است (یوسفی، ۱۳۹۰). فرم اصلی این مقیاس ۳۲ گویه دارد که توسط اسپانیر^۱ و بر اساس نظریه لیوایز^۲ و اسپانیر در مورد کیفیت زناشویی ساخته شده است. این پرسشنامه دارای ۳ خردهمقیاس توافق (۶ گویه)، رضایت (۵ گویه) و انسجام (۳ گویه) است که در مجموع کیفیت زناشویی را نشان می‌دهد و نمرات بالا نشان دهنده کیفیت زناشویی بالاتر است. نمره گذاری پرسشنامه به صورت لیکرتی ۶ نقطه‌ای (همیشه اختلاف داریم صفر و توافق داریم ۵) است. یوسفی (۱۳۹۰) در مطالعه خود ضرایب اعتبار از جمله آلفای کرونباخ و تصنیف برای کل پرسشنامه (به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۸۹) به دست آورد و ضرایب روایی همگرا پرسشنامه کیفیت زناشویی را با پرسشنامه رضایتمندی زناشویی، پرسشنامه ارزیابی همبستگی زوجها و مقیاس سازگاری توافق به ترتیب (۰/۳۹، ۰/۳۶، ۰/۳۳) به دست آورد که در سطح ($p < 0.01$) معنادار است. در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسشنامه کیفیت زندگی ۰/۹۳ و روایی همگرای آن با پرسشنامه صمیمیت زناشویی والکر و تامپسون^۳ (۱۹۸۳) ۰/۸۷ بدست آمد.

پرسشنامه صمیمیت زناشویی (والکر و تامپسون، ۱۹۸۳): این پرسشنامه شامل ۱۷ گویه و پاسخدهی به روش لیکرتی ۷ گزینه‌ای ۱ (هرگز) تا ۷ (همیشه) است که برای سنجش مهر و صمیمیت ساخته شده است. این مقیاس جزئی از یک ابزار بزرگتر است که چندین بعد صمیمیت را در بر می‌گیرد، اما توسط تهیه کنندگان آن به صورت مقیاس تک بعدی گزارش شده است. نمره بالاتر در این مقیاس نشانه صمیمیت بیشتر است (مزارعی ستوده، بخشی پور و جاجرمی، ۱۴۰۲). والکر و تامسون (۱۹۸۳) پایایی مقیاس را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ گزارش کرده‌اند. اعتمادی و همکاران (۱۳۸۵)، ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده برای مقیاس را ۰/۹۶ گزارش کرده‌اند. همچنین در مطالعه آنها روایی همگرای آزمون از طریق اجرای همزمان با پرسشنامه صمیمیت باگروزی (۲۰۰۱) ۰/۸۲ بدست آمد. در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسشنامه صمیمیت زناشویی، ۰/۹۲ و روایی همگرای آن با پرسشنامه کیفیت زندگی زناشویی بازبی و همکاران (۱۹۹۵) ۰/۸۷ بدست آمد.

پرسشنامه تیپ‌های زمانی صبحگاهی- عصرگاهی: پرسشنامه ۱۹ سؤالی صبحگاهی-عصرگاهی هورن و استبرگ^۴ (۱۹۷۶) به منظور تعیین کردن ریخت شبانه‌روزی افراد ساخته شده است که دارای سه خرده مقیاس ترجیح بیداری (۷ گویه)، ترجیح خواب (۴ گویه) و ترجیح عملکرد بهینه (۴ گویه) است. دامنه نمرات از ۱۶ الی ۸۹ متغیر است. نمره بالا نشان دهنده صبحگاهی بودن و نمره پایین نشانه عصرگاهی بودن بیشتر است. این مقیاس افراد را بر حسب نمره‌شان به سه طبقه عصرگاهی (۴۱-۱۶)، طبقه معتدل (۵۸-۴۲) و طبقه صبحگاهی (۸۶-۵۹) دسته‌بندی

می‌کند. ضریب پایایی این پرسشنامه در پژوهش هورن و استبرگ (۱۹۷۶) با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه گردید (رهافر و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش رهافر و همکاران (۱۳۹۱) به منظور بررسی شواهد همگرا و واگرا این پرسشنامه از سه پرسشنامه معتبر افسردگی بک، سلامت عمومی و شادکامی اکسفورد استفاده شده است، با توجه به همبستگی بدست آمده بین پرسشنامه صبحگاهی-عصرگاهی و سه پرسشنامه دیگر و همچنین تحلیل عاملی پرسشنامه اصلی، اعتبار سازه نسخه فارسی این پرسشنامه تایید شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ نیز برای آن حاصل شد. در این پژوهش آلفای کرونباخ پرسشنامه تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی هورن و استبرگ (۱۹۷۶) ۰/۸۳ بدست آمد. همخوانی الگوهای تیپ‌های زمانی زوجها توسط این پرسشنامه بررسی و نمره گذاری شد، بدین شرح که وقتی یکی از زوجها دارای تیپ زمانی صبحگاهی و زوج دیگر تیپ زمانی عصرگاهی داشت، زوجها در تیپ‌های زمانی همخوانی سطح پایین گروه‌بندی شدند، زمانی که یکی از زوجها دارای تیپ زمانی معتدل و دیگری دارای تیپ زمانی عصرگاهی یا صبحگاهی بود، در سطح همخوانی متوسط گروه‌بندی شدند و وقتی که هر دو دارای تیپ زمانی عصرگاهی یا معتدل و صبحگاهی بودند در سطح همخوانی بالا گروه‌بندی شدند.

نحوه اجرا و جمع‌آوری داده‌ها

پژوهشگران با مراجعه به ناحیه ۴ آموزش و پرورش تبریز و مدارس زیر مجموعه، پرسشنامه‌های پژوهش را در بین معلمان و کارمندان مرد متاهل توزیع نمودند. در راستای انجام پژوهش و حفظ اصول اخلاقی پژوهش، موقع گردآوری داده‌ها طبق برگ راهنما و همچنین به صورت شفاهی توضیحاتی در خصوص نحوه تکمیل پرسشنامه، هدف پرسشنامه و محرمانه ماندن محتویات پرسشنامه‌ها داده شد. بعد توزیع پرسشنامه‌ها به آنان گفته شد که تا سه روز آینده و با مراجعه بعدی پژوهشگر پرسشنامه‌های تکمیل‌شده را تحول دهند. بعد ۳ روز تعداد ۱۸۵ پرسشنامه تکمیل شده جمع‌آوری شد. با توجه به هدف پژوهش، پرسشنامه تیپ‌های زمانی توسط مردان و همسران آنها و پرسشنامه‌های صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی صرفاً توسط مردان تکمیل شد. بر این اساس در پژوهش حاضر داده‌های صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی مبتی بر گزارش مردها از تجارب زندگی زناشویی است. برای تعیین سطح همخوانی تیپ‌های زمانی زوجها از پرسشنامه تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی استفاده شد، با مطابقت پرسشنامه تیپ‌های زمانی تکمیل شده توسط زوجها، سطوح همخوانی تیپ‌های زمانی زوجها بدست آمد و متعاقب آن افراد شرکت‌کننده به لحاظ همخوانی در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی در سه سطح یا گروه همخوانی بالا، همخوانی متوسط و پایین قرار گرفتند. بعد از اجرا پرسشنامه‌ها، داده‌ها وارد نرم‌افزار SPSS-24 شد و به روش تحلیل واریانس چند متغیری یک طرفه مورد تجزیه تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی فراوانی، میانگین، انحراف معیار متغیرهای کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زناشویی را براساس طبقات مختلف همخوانی تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها نشان می‌دهد. کل شرکت‌کنندگان پژوهش ۱۸۵ زوج با میانگین سابقه ازدواج ۵ سال با میانگین سنی ۲۷ برای زنان و ۳۳ برای مردان بود. زوج‌ها براساس سطح همخوانی در تیپ‌های زمانی در سه گروه دسته‌بندی شدند، ۴۰ زوج

(۲۱ درصد) دارای همخوانی پایین، ۶۵ زوج (۳۵ درصد) همخوانی متوسط و ۸۰ زوج (۴۳ درصد) همخوانی بالا در تیپ‌های زمانی بود. از آنجا که در این پژوهش از پرسشنامه دارای طیف لیکرت استفاده شده و مقدار فراوانی گروه‌ها بیشتر از ۳۰ داده است، برای بررسی توزیع نرمال داده‌ها از روش توصیفی چولگی و کشیدگی داده‌ها استفاده شد. مقدار کشیدگی داده‌ها در بازه توزیع نرمال (۳ و -۳) و چولگی داده‌ها در بازه توزیع نرمال (۲ و -۲) است، لذا شرط نرمال بودن توزیع داده‌های پژوهش تحقق یافته است و می‌توان از آمار پارمتریک استفاده کرد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	همخوانی تیپ‌های زمانی	N	M	SD	کشیدگی	چولگی	N	M
کیفیت زندگی زناشویی	پایین	۴۰	۳۹/۳۷	۴/۸۱	۰/۳۳	۰/۱۱	۱۸۵	۴۷/۵۰
	متوسط	۶۵	۴۷/۲۱	۴/۵۵	۰/۲۳	۰/۱۲		
	بالا	۸۰	۵۱/۸۰	۵/۳۷	-۰/۰۹	-۰/۰۳		
صمیمیت زناشویی	پایین	۴۰	۹۳/۲۳	۲/۳۱	۰/۷۸	۰/۲۲	۱۸۵	۹۷/۴۱
	متوسط	۶۵	۹۷/۲۸	۲/۸۱	۰/۵۵	۰/۲۱		
	بالا	۸۰	۹۹/۶۴	۲/۹۹	۰/۴۵	-۰/۲۰		

پژوهش حاضر بررسی می‌کند که آیا دو متغیر وابسته (کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زناشویی) بین گروه‌های یک متغیر مستقل (سطوح مختلف همخوانی در تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی) تفاوتی دارد یا خیر. جهت تحلیل داده‌های مربوط به هدف اصلی پژوهش مبنی بر مقایسه کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زناشویی براساس سه سطح مختلف همخوانی تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره از نوع یک طرفه استفاده شد. اجرای واریانس چند متغیره یک طرفه دارای مفروضه‌های اختصاصی است. حجم نمونه کافی، وجود بیش از دو گروه در متغیر مستقل، وجود دو یا چند متغیر وابسته، انتخاب تصادفی، نبود داده‌های پرت، مستقل بودن مشاهدات، خطی بودن، نبود

هم‌خطی چندگانه (همبستگی متغیرهای وابسته زیر ۰/۷۰)، نرمال بودن توزیع داده‌ها (روش توصیفی کشیدگی و چولگی)، همگنی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس (استفاده از آزمون M-Box) و همگنی واریانس خطا (با استفاده از آزمون لون) در پژوهش مورد بررسی قرار گرفت و کلیه پیش فرض‌های تحلیل واریانس چندمتغیره یک راه اعمال گردید. سطح معناداری آزمون لون در گروه‌های پژوهشی بالاتر از سطح معناداری ($p > 0.05$) است، در نتیجه برابری واریانس‌ها تایید می‌گردد (جدول ۲). آزمون لون گویای آن است که واریانس متغیرهای صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی در گروه‌های پژوهشی باهم برابر بوده و تفاوت معناداری ندارند که این یافته پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد.

جدول ۲: نتایج آزمون لون جهت بررسی فرض برابری واریانس‌ها

متغیرهای پژوهش	مقدار لون	df1	df2	p
صمیمیت زناشویی	۱/۵۳	۲	۱۸۲	۰/۲۱
کیفیت زندگی زناشویی	۱/۸۷	۲	۱۸۲	۰/۱۵

یکی از پیش فرض‌های تحلیل واریانس چند متغیره همگن بودن ماتریس‌های واریانس-کوواریانس است. با توجه به اینکه سطح معناداری $p = 0.05$ بیشتر از $p = 0.05$ است، شرط همگنی ماتریس واریانس

- کوواریانس‌ها رعایت شده و واریانس-کوواریانس مشاهده شده بین گروه‌های مختلف مساوی است (جدول ۳). لذا اجرای آزمون چندگروهی تحلیل واریانس چند متغیره یک طرفه مجاز است.

جدول ۳: آزمون M-box: بررسی همگنی کوواریانس متغیرهای وابسته

M-box	F	df 1	df 2	p
۷/۹۲	۱/۳۰	۶	۲۱۰۳۴۳/۷۳	۰/۲۵

جدول (۴)، نتایج آزمون‌های تحلیل واریانس چند متغیره (چهار آزمون اثر پیلا، لاندای ویلکز، اثر هتلینگ، بزرگترین ریشه روی) را نشان می‌دهد که چهار آزمون دارای نتایج معنادار هستند ($p < 0.001$). از میان چهار آزمون چند متغیره آزمون لامبدای ویلکز از معروفیت و کاربرد بیشتری نسبت به چهار آزمون دیگر برخوردار است. این آزمون بین صفر و یک نوسان دارد و هر چه به مقدار صفر نزدیک شود، گواهی

به تفاوت بیشتر میانگین متغیرهای کمی در گروه‌ها می‌دهد. نتایج آزمون لامبدای ویلکز نشان می‌دهد، صمیمیت زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی تفاوت معنادار در بین گروه‌ها دارد. $wilks = 0.44$, $p < 0.05$, $F(362, 4) = 44.73$. ضریب اتا (Eta) برابر (0.33) است که نشان می‌دهد در مجموع ۳۳ درصد تغییرات متغیرهای وابسته ناشی از گروه‌های متغیر مستقل است.

جدول ۴: آزمون‌های تحلیل واریانس چند متغیره تفاوت گروه‌ها

نام آزمون	مقدار	F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	p	Eta
اثر پیلا	0.55	34.70	4	364	0.001	0.27
لامبدای ویلکز	0.44	44.73	4	362	0.001	0.33
اثر هتلینگ	1.23	55.48	4	360	0.001	0.38
بزرگترین ریشه روی	1.23	112.19	2	182	0.001	0.55

بر اساس جدول (۵)، کیفیت زندگی زناشویی براساس سطوح همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها (همخوانی بالا، متوسط، پایین)، دارای تفاوت معنادار است $p < 0.001$, $F(2, 182) = 83.21$. صمیمیت زناشویی نیز تفاوت معنادار در گروه‌های مورد مطالعه دارد

$p < 0.001$, $F(2, 182) = 69.36$ سطوح همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها ۴۷ درصد واریانس کیفیت زندگی زناشویی و ۴۳ درصد تغییرات متغیر صمیمیت زناشویی را تبیین می‌کنند.

جدول ۵: نتایج تحلیل واریانس تک متغیره گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییرات	متغیر وابسته	جمع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	p	Eta
سطوح همخوانی	کیفیت زندگی زناشویی	4132/15	2	2066/07	83/21	0.001	0.47
تیپ‌های زمانی	صمیمیت زناشویی	1087/68	2	543/84	69/36	0.001	0.43

در ادامه برای تشخیص تفاوت در کیفیت زناشویی و صمیمیت زناشویی بین گروه‌ها از آزمون تعقیبی (LSD) به لحاظ برابری واریانس گروه‌ها طبق نتایج آزمون لوین استفاده شده است. براساس نتایج، طبقات مختلف همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها در مقایسه باهم تفاوت

معناداری در کیفیت زندگی زناشویی و صمیمیت زوج‌ها نشان می‌دهند ($p < 0.05$). زوج‌های دارای همخوانی بیشتر در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی کیفیت زندگی و صمیمیت زناشویی بالاتری دارند

جدول ۶: آزمون تعقیبی LSD بین گروه‌ها ($P < 0.05$)

متغیرهای وابسته	همخوانی تیپ‌های زمانی	تفاوت میانگین	خطای معیار	p
کیفیت زندگی زناشویی	همخوانی پایین	همخوانی متوسط	۷/۸۴ *	0.05
	همخوانی بالا	همخوانی بالا	۱۲/۴۳ *	0.05
		همخوانی پایین	۱۲/۴۳ *	0.05
		همخوانی متوسط	۴/۵۹ *	0.05
صمیمیت زناشویی	همخوانی پایین	همخوانی متوسط	۴/۰۵ *	0.05
	همخوانی بالا	همخوانی بالا	۶/۳۸ *	0.05
		همخوانی متوسط	۲/۳۲ *	0.05
		همخوانی پایین	۶/۳۸ *	0.05

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش مقایسه صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی براساس سطوح همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها بود. اطلاعات بدست آمده از تجارب صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی بر اساس تحلیل داده‌های بدست آمده از گزارش مردان است که برحسب سطح همخوانی به دست آمده از تیپ‌های زمانی زوج‌ها به روش مقایسه‌ای بررسی گردید. نتایج پژوهش نشان داد، همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها از عوامل موثر بر صمیمیت زناشویی مردها است. صمیمیت زناشویی در سطوح مختلف همخوانی تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی در مقایسه با یکدیگر تفاوت قابل ملاحظه‌ای دارد. زوج‌هایی که سطح بالایی از همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی دارند، میزان صمیمیت بالایی را در مقایسه با زوج‌های دارای همخوانی متوسط و پایین در تیپ‌های زمانی گزارش کردند. همچنین زوج‌هایی که همخوانی متوسط در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی داشتند در مقایسه با زوج‌های دارای همخوانی پایین در تیپ‌های زمانی، صمیمیت زناشویی بهتری را گزارش کردند. یافته‌های پژوهش همسو با یافته‌های گان و همکاران (۲۰۲۱) و اسپراجسر و همکاران (۲۰۲۲) بود که مطالعات آنها نشان داد، همخوانی تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی با رضایت از رابطه زناشویی مرتبط است. در تبیین نتیجه پژوهش می‌توان گفت، طبق برخی تحقیقات شباهت در ویژگی‌های روانشناختی بین زوج‌ها با رضایت از رابطه مرتبط است (دیزامورالس و همکاران، ۲۰۱۹).

صمیمیت شامل نزدیکی، تشابه و روابط هیجانی عاشقانه با فرد دیگر با درک و شناخت عمیق است (لابریکیو و وایزمن^۱، ۲۰۱۹). برحسب مفهوم صمیمیت که آشکارا نزدیکی و تشابه در روابط زوج‌ها را بیان می‌کند، یکی از جنبه‌های نزدیکی و تشابه، نزدیکی و تشابه زوج‌ها در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی است و این تشابه و همخوانی زوج‌ها در تیپ‌های زمانی طبق نتیجه پژوهش از عوامل ایجاد صمیمیت است. مطالعه گونزاکا^۲ و همکاران (۲۰۰۷) نشان داد، شباهت در شخصیت، نگرش‌ها و ارزش‌ها باعث افزایش جذابیت و رضایت از رابطه می‌شود و این همگرایی موفقیت رابطه را پیش‌بینی می‌کند. تیپ‌های زمانی بیانگر تفاوت‌های فردی در زمان ترجیحی روز برای انجام وظایف ذهنی و فیزیکی می‌باشد، بدین لحاظ یکی از پیامدهای مثبت همخوانی تیپ‌های زمانی می‌تواند شباهت ترجیحات روزانه آنها برای فعالیت‌ها باشد (آدان^۳ و همکاران، ۲۰۱۲). مطالعات موجود نشان می‌دهد که اشتراک‌گذاری زمان و باهم بودن، برای شکل‌گیری صمیمیت بین زوج‌ها و تسهیل احساس صمیمیت با زوج‌ها ضروری است (لاسرمریرا و نیکوتر^۴، ۲۰۱۹). بر این اساس همخوانی در تیپ‌های زمانی منجر می‌گردد، زوج‌ها زمان بیشتر برای صرف مکالمه جدی، فعالیت‌های مشترک صرف شده، تبادل فکری، بیان احساسات، ابراز عواطف و مقاربت جنسی داشته باشند، در نتیجه به طور قابل توجهی تجارب شادتر و استرس کمتر داشته و معنای زندگی، سازگاری زناشویی و صمیمیت زناشویی را تجربه کنند (گان و همکاران،

۲۰۲۱). همخوانی تیپ‌های زمانی منجر می‌شود که زوج‌ها زمان بیشتری در طول روز باهم باشند و فعالیت‌های بیشتری باهم انجام دهند و این افراد در زندگی زناشویی در مقایسه با زوج‌هایی که فعالیت‌های بیشتری را به تنهایی انجام می‌دهند، صمیمیت بیشتری در زندگی زناشویی دارند (فلود و جنادک، ۲۰۱۶). فقدان زمان مشترک روابط عاشقانه را از بین می‌برد و باعث نارضایتی در زوج‌ها می‌گردد (گلدبرگ^۵ و همکاران، ۲۰۰۸).

دیگر نتایج پژوهش این بود که همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی زوج‌ها از عوامل موثر بر کیفیت زندگی زناشویی مردها است. کیفیت زندگی زناشویی در سطوح مختلف همخوانی تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی در مقایسه با یکدیگر تفاوت قابل ملاحظه‌ای دارد. زوج‌هایی که سطح بالایی از همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی دارند، میزان کیفیت زندگی زناشویی بالایی را در مقایسه با زوج‌های دارای همخوانی متوسط و پایین در تیپ‌های زمانی گزارش کردند. همچنین زوج‌هایی که همخوانی متوسط در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی داشتند در مقایسه با زوج‌های دارای همخوانی پایین در تیپ‌های زمانی، کیفیت زندگی زناشویی بهتری را گزارش کردند. یافته‌های پژوهش همسو با یافته‌های هاسلر و تروکسل (۲۰۱۰)، گان و همکاران (۲۰۱۷)، رندلر^۶ و همکاران (۲۰۱۴)، زرهین و همکاران (۲۰۲۲) و ولکر و همکاران (۲۰۲۳) بود که مطالعات آنها نشان داد، همخوانی تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی با تعاملات زناشویی مثبت و با جنبه‌های کیفی رابطه مرتبط است. این نتیجه پژوهشی را می‌توان چنین تبیین کرد که برحسب مبانی نظری، شباهت‌های زوج‌ها به کیفیت رابطه کمک می‌کند، زیرا عملکرد رابطه را افزایش می‌دهد و تعارض‌ها را در زندگی روزمره کاهش می‌دهد و دلیل کیفیت بالای زندگی زوج‌های مشابه این است که زوج‌های مشابه نسبت به یکدیگر ابراز عواطف و احساسات بیشتری دارند (دیرنفورث^۷ و همکاران، ۲۰۱۰).

شباهت در شخصیت، نگرش‌ها و ارزش‌ها باعث افزایش جذابیت و رضایت از رابطه می‌شود و این همگرایی موفقیت رابطه زوج‌ها را پیش‌بینی می‌کند (گونزاکا و همکاران، ۲۰۰۷). رضایت دو نفر در یک رابطه عاشقانه به شدت به یکدیگر وابسته است و همگرایی شباهت‌ها و ویژگی‌های آنها از ابعاد گوناگون در طول زمان می‌تواند از عوامل رضایتمندی زوج‌ها در کیفیت زندگی باشد، از جمله شباهت‌ها، همگرایی تیپ‌های زمانی زوج‌ها است که این همگرایی دارای تاثیر مثبت بر کیفیت زندگی زناشویی است (گان و همکاران، ۲۰۲۱). شباهت در تیپ‌های زمانی در بین زوج‌ها «فضاهای زمانی مشترک» ایجاد می‌کند و فعالیت‌های مختلف مهم برای روابط زوج‌ها را تسهیل می‌کند، زیرا همخوانی تیپ‌های زمانی باعث می‌گردد، مراحل انگیزش درونی برای انجام امورات زندگی به طور همزمان در هر دو شریک اتفاق بیفتد (جوکر و همکاران، ۲۰۱۸). همخوانی تیپ‌های زمانی باعث می‌گردد، زوج‌ها در زندگی زناشویی بیشتر در کنار هم بوده و نسبت به انجام فعالیت‌های زندگی باهم اقدام کرده و تجارب مشترک بیشتری باهم داشته باشند. برای مثال وقتی زوج‌ها دارای تیپ زمانی صبحگاهی باشند، هردو زمان

5. Goldberg
6. Randler
7. Dyrenforth

1. Labrecque & Whisman
2. Gonzaga
3. Adan
4. Laser-Maira & Nicoter

صبح دارای حداکثر هوشیاری، آمادگی فکری و جسمی و انگیزه درونی برای فعالیت‌های روزمره خواهند بود و در نتیجه می‌توانند در حل مشکلات زندگی و در طول فعالیت‌ها در کنار هم بوده و باهم اقدام کنند و اما برعکس اگر یکی دارای تیپ زمانی صبحگاهی و یکی دیگر عصرگاهی باشد، یک نوع تعارض در سطح آمادگی فکری، هوشیاری و انگیزه درونی برای فعالیتی مانند فعالیت جنسی و سایر امورات زندگی در زوجها ایجاد می‌گردد (ولکر و همکاران، ۲۰۲۳). برحسب شواهد، زوجها از فعالیت‌هایی که با هم انجام می‌دهند نسبت به فعالیت‌هایی که به طور جداگانه انجام می‌دهند، لذت بیشتری می‌برند (بارلدز، بارلدز-دیگسترا، ۲۰۰۷). رندلر و همکاران (۲۰۱۴) در مطالعه‌ای با عنوان توصیف زوج‌های ایده‌آل از نظر تیپ‌های صبحگاهی-عصرگاهی نشان دادند که چون زمان مشترک برای رفاه زناشویی مهم است، زوجها تلاش می‌کنند تا برنامه‌های خود را باهم هماهنگ کنند و ترجیح می‌دهند، شریک زندگی خود با تیپ‌های روزانه خود هماهنگی بیشتری داشته باشند و این امر به لذت بیشتر از فعالیت‌هایی که باهم انجام می‌دهند، منجر می‌گردد.

در کل یافته‌های پژوهش نشان داد، مردانی که دارای همخوانی بالایی در تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی با همسران هستند، صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی بهتری را تجربه می‌کنند. یافته‌های پژوهشی، کمک بیشتری به افزایش دانش ما در خصوص رابطه همخوانی تیپ‌های زمانی با صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی کرد و منجر به رفع ابهام موجود به علت نتایج متناقض پژوهش‌های قبلی شد. پژوهش حاضر با وجود داشتن نقاط قوت با این حال دارای محدودیت بود. استفاده از ابزار خودگزارشی به ویژه برای تعیین همخوانی تیپ‌های زمانی زوجها محدودیت این مطالعه بود. در مطالعات آتی پیشنهاد می‌شود برای تعیین آن از ابزارهای دیگری به غیر از پرسشنامه مانند مصاحبه و مشاهده نیز استفاده شود. این پژوهش صرفاً تفاوت صمیمیت و کیفیت زناشویی را بر اساس همخوانی تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی بررسی کرد، پیشنهاد است در تحقیقات آینده صمیمیت و کیفیت زندگی زناشویی بر اساس سایر عوامل تاثیرگذار بر روابط زناشویی به روش‌های پژوهشی دیگر بررسی شوند. از آنجا که در این پژوهش، تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی بر بعد زمان در الگوهای خواب تاکید دارد، پیشنهاد دیگر این است، همخوانی الگوهای تیپ‌های زمانی زوجها بر اساس بعد مکان (تخت مشترک یا مجاورت مکانی) و تاثیر آن در روابط زناشویی در تحقیقات آینده مورد مطالعه قرار گیرد.

برحسب نتایج پژوهش و تحقیقات انجام یافته، لازم است مشاوران خانواده و سایر سازمان‌های دخیل در امر خانواده در برنامه‌ها و کارگاه‌های آموزشی، نقش همخوانی شخصیتی و رفتاری از جمله تیپ‌های زمانی صبحگاهی-عصرگاهی را جزء اولویت‌های آموزشی قرار دهند و راهبردهای متناسب و کارآمد که می‌تواند منجر به دوام زندگی خانواده‌ها شود، به خانواده‌ها آموزش دهند. براین اساس یافته‌های پژوهش می‌تواند جنبه کاربردی در مشاوره‌های ازدواج و زناشویی داشته باشد.

References

- Adams, B. N., & Cromwell, R. E. (1978). Morning and night people in the family: A preliminary statement. *The Family Coordinator*, 27(1), 5–13. <https://doi.org/10.2307/582718>
- Arpin, S. N., Starkey, A. R., Mohr, C. D., Greenhalgh, A. M. D., & Hammer, L. B. (2018). “A well spent day brings happy sleep”: A dyadic study of capitalization support in military-connected couples. *Journal of Family Psychology*, 32(7), 975–985. <https://doi.org/10.1037/fam0000469>
- Adan A, Archer SN, Hidalgo MP, Di Milia L, Natale V, Randler C. (2012). Circadian typology: A comprehensive review. *Chronobiology International*, 29(9), 1153-75. DOI: [10.3109/07420528.2012.719971](https://doi.org/10.3109/07420528.2012.719971)
- Barelds DP, Barelds-Dijkstra P. (2007). Love at first sight or friends first? Ties among partner personality trait similarity, relationship onset, relationship quality, and love. *J Soc Pers Relat*, 24(4):479–496. <https://doi.org/10.1177/0265407507079235>
- Becker, O. A. (2013). Effects of similarity of life goals, values, and personality on relationship satisfaction and stability: Findings from a two-wave panel study. *Personal Relationships*, 20(3), 443–461. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01417.x>
- Busby, D. M., Crane, D. R., Larson, J. H., & Christensen, C. (1995). A revision of the Dyadic Adjustment Scale for use with distressed and nondistressed couples: Construct hierarchy and multidimensional scales. *Journal of Marital and Family Therapy*, 21(3), 289–308. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1995.tb00163.x>
- Díaz-Morales JF, Parra-Robledo Z, Escribano C (2019). Circadian preference and relationship satisfaction among three types of couples. *Chronobiology International*, 36(10), 1351-1361. <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1642910>
- Dyrenforth PS, Kashy DA, Donnellan MB, Lucas RE. (2010). predicting relationship and life satisfaction from personality in nationally representative samples from three countries: the relative importance of actor, partner, and similarity effects. *Journal of Personality and Social Psychology* 99(4):690-702, 99(4), 690–702. <https://doi.org/10.1037/a0020385>
- Duhart JM, Inami S, Koh K. (2023). Many faces of sleep regulation: beyond the time of day and prior wake time. *FEBS Journal*, 290(4), 931-950. <https://doi.org/10.1111/febs.16320>
- Etemadi, O., Navabinejad, S., Ahmadi, A., & Farzad, V. (2006). Investigate the effectiveness of cognitive-behavioral couple therapy on marital intimacy referred to counseling centers in Isfahan. *Journal of Psychological Studies*, 2(1), 69-87. (In Persian). DOI: [10.22051/psy.2006.1679](https://doi.org/10.22051/psy.2006.1679)
- Flood SM, Genadek KR. (2016). Time for Each Other: Work and Family Constraints among Couples. *J Marriage FAM*, 78(1), 142-164. doi: [10.1111/jomf.12255](https://doi.org/10.1111/jomf.12255)
- Hasler BP, Troxel WM. (2010). Couples' nighttime sleep efficiency and concordance: evidence for bidirectional associations with daytime relationship functioning. *Psychosom Med*, 72(8):794-801. <https://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181ecd08a>
- Horne JA, Ostberg O. (1976) A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *International Journal of Chronobiology*, 4(2), 97-110. PMID: 1027738
- Gunn HE, Lee S, Eberhardt KR, Buxton OM, Troxel WM. (2021) Nightly sleep-wake concordance and daily marital interactions. *Sleep Health*, 7(2), 266-272. DOI: [10.1016/j.sleh.2020.11.003](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.11.003)
- Gunn HE, Buysse DJ, Matthews KA, Kline CE, Cribbet MR, Troxel WM. (2017). Sleep-Wake Concordance in Couples Is Inversely Associated With Cardiovascular Disease Risk Markers. *Sleep*; 40(1), zsw028. DOI: [10.1093/sleep/zsw028](https://doi.org/10.1093/sleep/zsw028)
- Goldfarb, M.R., Trudel, G., Boyer, R., & Previll, M. (2019). Till depression do us part? Examining the prospective associations between depression and marital adjustment in older adults. *European Review of Applied psychology*, 69(2), 41-49. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2019.02.001>
- Goldberg, A. E., Downing, J., & Sauck, C. (2008). Perceptions of children's parental preferences in lesbian two-mother households. *Journal of Marriage and Family*, 70(2), 419–434. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00491.x>
- Gonzaga, G.C., Campos, B., & Bradbury, T.N. (2007). Similarity, convergence, and relationship satisfaction in dating and married couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 3- 348. DOI: [10.1037/0022-3514.93.1.34](https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.34)
- Rahafar, A., sadeghi jujilee, M., Sadeghpour, A., & Mirzaei, S. (2013). Surveying Psychometric Features of Persian Version of Morning-Eventide Questionnaire. *Clinical Psychology and Personality*, 11(1), 109-122. (In Persian). DOI: [20.1001.1.23452188.1392.11.1.10.6](https://doi.org/10.1001.1.23452188.1392.11.1.10.6)
- Roenneberg, T. (2012). What is chronotype? *Sleep and Biological Rhythms*, 10(2), 75–76. <https://doi.org/10.1111/j.1479-8425.2012.00541.x>
- Jocz, P., Stolarski, M., & Jankowski, K. S. (2018). Similarity in chronotype and preferred time for sex and its role in relationship quality and sexual satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 9(443). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00443>
- Labrecque, L. T., & Whisman, M. A. (2020). Extramarital sex and marital dissolution: Does identity of the extramarital partner matter? *Family Process*, 59(3), 1308–1318. <https://doi.org/10.1111/famp.12472>

- Laser-Maira, J. A., & Nicotera, N. (2019). Innovative skills to increase cohesion and communication in Couples. *European Journal of Social Work*, 24(4), 739–740. <https://doi.org/10.1080/13691457.2021.1904563>
- Mazarei Sotoodeh A, Bakhshipour A, jajarmi M. (2023). The Effect of Group Reality Therapy on Increasing Intimacy and Marital Satisfaction of Depressed Married Women. *Journal of Razi Medical Sciences*, 30 (1):38-46. (In Persian). URL: <http://rjms.iums.ac.ir/article-1-7403-fa.html>
- Meadows R, Williams SJ, Gabe J, et al. (2018). The sociology of sleep. In: Cappuccio FP, Miller MA and Lockley SW (Eds) *Sleep, Health, and Society: From Aetiology to Public Health* (pp.171–178). Oxford: Oxford University Press. DOI: [10.1093/oso/9780198778240.003.0019](https://doi.org/10.1093/oso/9780198778240.003.0019)
- Nurhayati, S. R., Faturochman, F., & Helmi, A. F. (2019). Marital quality: A conceptual review. *Buletin Psikologi*, 27(2), 109-124. DOI: [10.22146/buletinpsikologi.37691](https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.37691)
- Randler C, Barrenstein S, Vollmer C, Díaz-Morales JF, Jankowski K. (2014). Women would like their parents to be more synchronized with them in their sleep-wake rhythm. *Spanish of Psychology*, 28(17) E70, 1–6. DOI: [10.1017/sjp.2014.72](https://doi.org/10.1017/sjp.2014.72)
- Randler C, Kretz S. (2011). Assortative mating in morningness-eveningness. *Int J Psychol*, 46(2), 91–96. <https://doi.org/10.1080/00207594.2010.518237>
- Richter, K., Adam, S., Geiss, L., Peter, L., & Niklewski, G. (2016). Two in a bed: The influence of couple sleeping and chronotypes on relationship and sleep. An overview. *Chronobiology International*, 33(10), 1464–1472. DOI: [10.1080/07420528.2016.1220388](https://doi.org/10.1080/07420528.2016.1220388)
- Sprajcer, M, Stewart, D, Miller, D & Lastella, M. (2022). Sleep and sexual satisfaction in couples with matched and mismatched chronotypes: A dyadic cross-sectional study, *Chronobiology International*, 39(9), 1249-1255. DOI: [10.1080/07420528.2022.2093213](https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2093213)
- Smith BP, Hazelton PC, Thompson KR, et al. (2017) A multispecies approach to co-sleeping integrating human– animal co-sleeping practices into our understanding of human sleep. *Human Nature: An Interdisciplinary Biosocial Perspective*, 28(3), 255-273. DOI: [10.1007/s12110-017-9290-2](https://doi.org/10.1007/s12110-017-9290-2)
- Tanyi Z, Mészáros V, Smohai M, Jakubovits E, Ferenczi A, Szili I, Kovács D, Kövi Z. (2020). Morningness-eveningness, relationship quality, and quality of life among couples living together. *Chronobiology International*, 37(1), 1-12. DOI: [10.1080/07420528.2020.1802289](https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1802289)
- Yorgason JB, Godfrey WB, Call VRA, Erickson LD, Gustafson KB, Bond AH. (2018). Daily Sleep Predicting Marital Interactions as Mediated Through Mood. *J Gerontol B Psychol Sci Soc Sci*, 73(3), 421-431. DOI: [10.1093/geronb/gbw093](https://doi.org/10.1093/geronb/gbw093)
- Yoosefi, N. (2012). Investigation of Psychometric Properties of the Revised Dyadic Adjustment Scales (RDAS). *Research in Clinical Psychology and Counseling*, 1(2), 183-200. (In Persian). Doi: [10.22067/ijap.v1i2.9534](https://doi.org/10.22067/ijap.v1i2.9534)
- Völker, J., Casper, A., Koch, T. J. S., & Sonnentag, S. (2023). It's a match: The relevance of matching chronotypes for dual-earner couples' daily recovery from work. *Journal of Occupational Health Psychology*, 28(3), 174–191. <https://doi.org/10.1037/ocp0000351>
- Walker, A.J. and Thompson, L. (1983). Intimacy and intergenerational aid and contact among mothers and daughters. *Journal of Marriage and the Family*, 45(4), 841–849. <https://doi.org/10.2307/351796>
- Walters EM, Phillips AJ, Boardman JM, Norton PJ, Drummond SP. (2020). Vulnerability and resistance to sleep disruption by a partner: A study of bed-sharing couples. *Sleep Health*, 6(4), 506–512. DOI: [10.1016/j.sleh.2019.12.005](https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.12.005)
- Zarhin D (2020) 'You have to do something': Snoring, sleep interembodiment and the emergence of agency. *BJS – British Journal of Sociology*, 71(5), 1000–1015. DOI: [10.1111/1468-4446.12774](https://doi.org/10.1111/1468-4446.12774)
- Zarhin, D., Karanevsky-Samnidze, A., & Aharon, M. (2022). Co-Sleeping with Partners and Pets as a Family Practice of Intimacy: Israeli Couples' Narratives of Creating Kinship. *Sociology*, 56(6), 1053–1069. <https://doi.org/10.1177/00380385221081365>